

C *bellezza*
di Francesca Marotta
Carla Tinagli

SOTTO LA doccia

*Utilizza i prodotti giusti
e segui qualche
"dritta" per un
momento di benessere
indimenticabile. E la tua
pelle sarà di seta*

Appena sveglia o alla sera prima di andare a dormire, la doccia è uno dei momenti più belli della giornata. Sarà che la sensazione del getto che scorre sul corpo è così piacevole... Oltre a essere efficace per mantenere compatto il tono della pelle. Abbiamo chiesto a **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano (Pavia), consigli per trarre il massimo beneficio da questo rito e avere l'epidermide morbida e idratata.

Le regole per un getto perfetto

Il fattore più importante è la scelta del detergente. Deve essere delicato e non produrre troppa schiuma, che inaridisce la cute. Se hai la pelle secca opta per un prodotto arricchito con principi attivi idratanti, come oli o burri vegetali e aloe vera. Controlla anche il pH: il più indicato è simile a quello cutaneo, che va circa da quattro a sette. Per quanto riguarda la profumazione, è una questione personale che dipende dai gusti, ma in ogni caso privilegia una fragranza lieve che lascia sul corpo una scia appena appena

CUTE SENSIBILE

Se la tua epidermide si arrossa facilmente non usare docciaschiuma in gel, ma quelli in crema che eliminano le impurità rispettando il pH della pelle.

percettibile. Quando massaggi il detergente evita le spugne classiche, che diventano facili nidi di batteri e il guanto di crine, che è troppo aggressivo. Fai, invece, un massaggio "a secco" (cioè sulla pelle asciutta) con una spazzola di setole naturali, per esempio di canapa: favorisce una buona irrorazione sanguigna ed elimina le cellule morte. Parti dai piedi eseguendo movimenti longitudinali in direzione del cuore. Massaggia ogni parte finché la pelle si arrossa leggermente. Per la schiena usa una spazzola con il manico: è indicata per raggiungere tutte le parti posteriori, anche le più "difficili". Se hai la pelle molto disidratata, prima di andare sotto il getto, applica su tutto il corpo un po' di olio di mandorle (anche d'oliva va bene) che nutre in profondità. Dividi la doccia in due tempi: per la prima parte miscela la temperatura dell'acqua intorno ai trentacinque-trentasette gradi, poi, per risciacquarti e rimuovere ogni traccia di detergente, passa a un getto più fresco, che fa bene alla circolazione del sangue e alla tonificazione dei tessuti. Se ami la doccia calda anche in piena estate, non superare mai i trentotto gradi e, comunque, alla fine, concediti sempre qualche minuto con l'acqua più fresca, indirizzandola soprattutto sul seno e sulle gambe che, con lo sbalzo termico, possono tonificarsi.

Concludi con una crema

Dopo la doccia applica un prodotto che ripristini il giusto tasso di idratazione, che a volte viene compromesso dall'azione dell'acqua, soprattutto se è molto calcarea. Per favorire l'assorbimento dei principi attivi contenuti nei cosmetici nutrienti non c'è momento migliore: i pori sono dilatati, la pelle è pulita, per cui il prodotto che stendi sul corpo penetra in profondità. Inizia dalle caviglie e sali verso l'inguine, spalmando l'idratante con il palmo della mano aperta con movimenti ampi, senza premere ma sfiorando la pelle. Dall'addome prosegui fino al collo, mentre per le braccia parti sempre dal polso e procedi sempre verso la spalla.

Lascia una scia di rosa nera e labdano **Byzantium Doccia Crema Aromatico di Tesori d'Oriente (2,24 €)**.

Olio d'argan biologico, aloe vera e burro di karité per una pelle idratata con **Shower Gel Trattamento di Bellezza per tutti i tipi di pelle di Nashi Argan (17 €)**.

Rinfrescante e tonificante, è adatto per detergere il corpo e i capelli **Ultra Dolce Bagno Doccia Ultra Delicato Limone e Fiore di Sambuco di Garnier (2,99 €)**.

Profuma di muschio bianco e rispetta il pH della pelle **Borotalco Bagnoschiuma Rinfrescante di Manetti&Roberts (da 2,99 €)**.

All'aroma agrumato e con un complesso idratante **Bath&Shower Oriental Fresh di Bionsen (2,85 €)**.

In formato viaggio, deterge in modo delicato prevenendo l'invecchiamento cutaneo **Doccia Schiuma alla Vitamina E di Derman (4 €)**.

Specifico per pelli sensibili e con pH 5, lascia la pelle protetta per tutta la giornata **Dermasensitive Body&care Bagno Doccia Dermoprotettivo di So.Di.Co. (4,50 €)**.

